

Riz pilaf à la cardamome – Fiche recette professionnelle (8 portions)

Ingrédients	Quantité	Préparation
Riz basmati	800 g	Rincé à l'eau froide
Oignon jaune	200 g	Ciselé
Cardamome verte entière	8 gousses	Écrasées légèrement
Cannelle en bâton	1 bâton (≈ 7 cm)	Entier
Clou de girofle entier	4 pièces	Entiers
Laurier séché	2 feuilles	Entières
Coriandre en graines	1 cuil. à café (3 g)	Légèrement concassée
Cumin en graines	1 cuil. à café (3 g)	Grillé à sec
Poivre noir en grains	1 cuil. à café (3 g)	Entier
Huile de tournesol	60 ml	–
Sel fin	14 g	–
Eau	1,45 L	Chauffée

Étapes de réalisation

1. Rincer le riz basmati jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter soigneusement.
2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou une marmite à fond épais. Ajouter l'oignon ciselé et suer 3 minutes sans coloration.
3. Incorporer cardamome, cannelle, clous de girofle, laurier, coriandre, cumin et poivre noir. Faire revenir 1 minute pour libérer les arômes.
4. Ajouter le riz, nacer 2 à 3 minutes en mélangeant sans cesser.
5. Verser l'eau chaude et le sel. Porter à ébullition, puis couvrir.
6. Cuire à feu doux 15 à 17 minutes sans ouvrir le couvercle.
7. Éteindre le feu, laisser reposer 10 minutes à couvert.
8. Égrainer délicatement à la fourchette, retirer les épices entières si souhaité, servir chaud.